

測定データー

氏名 遠藤裕子

単位:kg

測定種目	2017/12/5(火)	2018/3/12(月)	2018/6/11(月)	2018/9/25(火)	2018/12/17(月)	備考
ベンチプレス	26.4	26.4	32.4	32.4	32.4	
ラットプルダウン	44.4	44.4	50.1	50.1	50.1	
握力(右)	30.3	27.7	30.5	31.2	31.1	
握力(左)	25.8	27.3	29.4	31.1	27.3	
レッグプレス(右)	85.5	85.5	85.5	100	115	
レッグプレス(左)	70.0	85.5	85.5	85.5	85.5	
レッグプレス(両足)	132.0	147.5	162.0	162.0	177.5	
レッグエクステンション	36.0	36.0	41.8	56.5	53.5	
レッグカール	29.0	29.0	29.0	32.5	35.5	